

Bewegungsfreundliches Umfeld für ältere Menschen

Stakeholderkonferenz
Nationale Strategien NCD und Sucht
6. Mai 2019

Hanspeter Stamm
Lamprecht und Stamm SFB AG Zürich

Hintergrund

Studie „Bewegungsfreundliches Umfeld in der Schweiz: Good Practice Projekte und Erfolgsfaktoren“ (2018) im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit

- Review von über 100 Projekten der letzten 20 Jahre, 14 Fallstudien
- Ausgewählte Resultate aus der Studie und Bedeutung des bewegungsfreundlichen Umfelds bei älteren Menschen

Was beinhaltet das Begriffspaar „bewegungsfreundliches Umfeld“?

„Bewegungsfreundliches Umfeld“ bezieht sich auf die Möglichkeiten für körperliche Aktivitäten im näheren Wohn- und Arbeitsumfeld:

- Ein bewegungsfreundliches Umfeld „lädt“ zu Bewegung ein (Bewegungsförderung)
- Massnahmen zur Schaffung (oder Bewahrung) von sicheren und attraktiven Bewegungsmöglichkeiten im näheren Umfeld
- Relativ neuer Begriff, der die „Verhältnisseite“* der Bewegungsförderung hervorhebt: „strukturelle Bewegungsförderung“

* „Verhältnis-“ vs. „Verhaltensprävention“, die z.B. über Aufrufe oder Kampagnen eine Verhaltensänderung bewirken will.

Interventionen für ein bewegungs- freundliches Umfeld: Befunde

Bewegungsfreundliches Umfeld in der Schweiz seit
rund 20 Jahren ein Thema (ca. 100 Projekte)

- Projekte häufig eingebettet in grössere Programme
(z.B. Projets urbains, Modellvorhaben nachhaltige
Raumentwicklung etc.)
- grosse Breite an Ansätzen im Hinblick auf...
 - ... räumliche Strukturen
 - ... Inhalt
 - ... Zielgruppen

Verschiedene räumliche Strukturen:

- Regionalplanung und Vernetzung (z.B. Region Sursee)
- kommunale Massnahmen/Quartierentwicklung (z.B. Hopp-La)
- einzelne Gebäude/Siedlungen (z.B. MIWO – Mobilitätsmanagement in Wohnsiedlungen)

Inhaltliche Breite:

- einzelne Bewegungsformen (z.B. Velofahren oder Fussverkehr)
- mehrere Bewegungsformen (Langsamverkehr, Sport)
- zusätzliche Themen (z.B. Naturschutz, Begegnung, Integration)

Zielgruppen:

- ausgewählte Gruppen (z.B. Kinder, ältere Menschen) vs. umfassende Ansätze („ganze Bevölkerung“)

Bewegungsfreundliches Umfeld für ältere Menschen

- Ältere Menschen werden in vielen Projekten explizit als Zielgruppe berücksichtigt (12 von 14 Fallstudien)
- häufig zusammen mit Kindern/Jugendlichen (13 Projekte) sowie Menschen mit Behinderungen (4) oder anderen „vulnerablen“ Gruppen (4)
 - a) Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen verschiedenen Zielgruppen
 - b) ältere Menschen als heterogene Zielgruppe

a) Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen verschiedenen Zielgruppen (Bsp. Kinder vs. Senioren)

Gemeinsamkeiten:

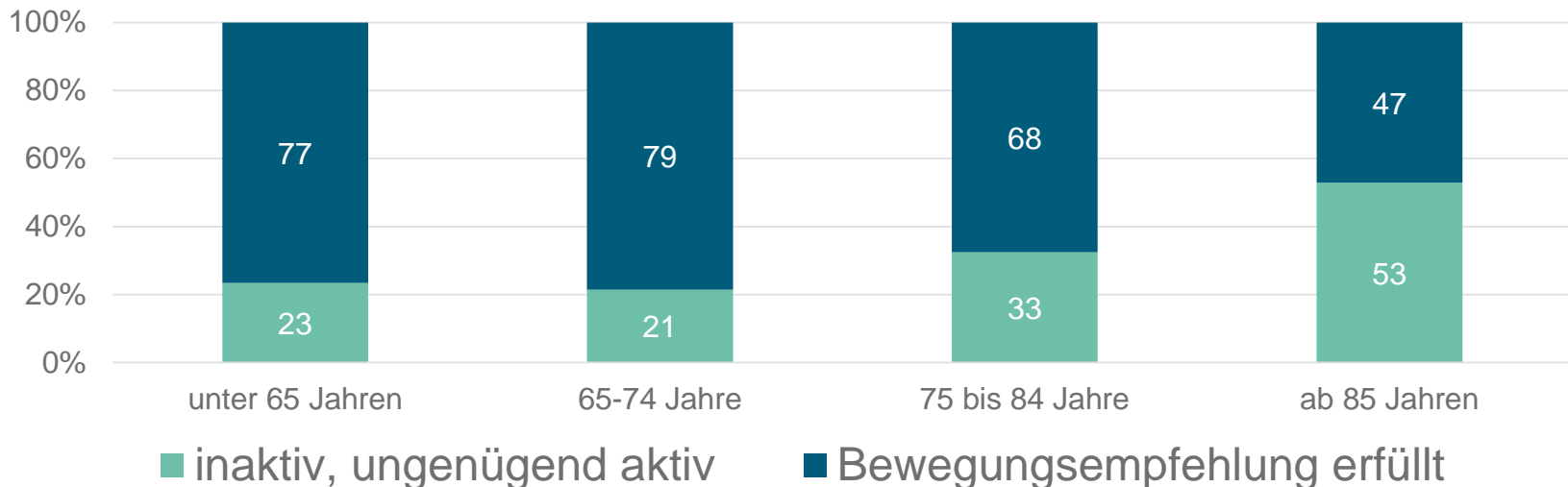
- vergleichsweise kleinräumige Mobilität:
 - Schaffung von attraktiven Bewegungsmöglichkeiten im nahen Umfeld
 - Anbindung an den ÖV
 - Sicherheit
 - sichere Wege und Anlagen
- aber: Sicherheit meint teilweise Unterschiedliches für Kinder und ältere Menschen (z.B. Handläufe, lange Grünphasen bei Fussgängerstreifen, Ruhemöglichkeiten, Beleuchtung und „Angstpunkte“ etc.)

Spezifische Bedürfnisse älterer Menschen und potentielle Konfliktfelder mit anderen Gruppen:

- Art der Bewegung (ältere Menschen v.a. Fussverkehr) und Bewegungsbedürfnisse: Erhalt vs. Erlernen von körperlichen Fähigkeiten
- Ruhe- und Rückzugsmöglichkeiten – Begegnungsräume – Bewegungsräume
- barrierefreier Zugang und Anforderungen an Wege
- Attraktivität/Ästhetik
- Senior/innen als zurückhaltende Zielgruppe (Bsp. Mobilitätskurse in Burgdorf, Hopp-la)

b) „Ältere Menschen“ als heterogene Zielgruppe

Zusammenhang zwischen Alter und Bewegungsaktivität (SGB 2017, Anteile in %)



In der Gruppe der 85-jährigen und älteren...

... sind 58% täglich zu Fuss unterwegs (65-74: 61%)

... aber praktisch niemand mit dem Velo (65-74: 23%)

... können 75% ohne Hilfe 200 Meter oder mehr gehen (65-74: 96%)

... können 69% den ÖV ohne Probleme benutzen (65-74: 96%)

Ausgewählte Beispiele (1)

- Hopp-la und Sursee → werden gleich präsentiert
- “Nouvelles Libelulles” in Vernier
 - Sanierung eines «belasteten» Quartiers → Sanierung und bauliche Aufwertung, inkl. Parksanierung
 - partizipative Vorgehensweise und Definition von «Lebensräumen» → neue Pavillons und Grünflächen (statt Parkplätzen)
 - Park mit verschiedenen Bewegungs- und Begegnungsmöglichkeiten (z.B. Brotbackofen) für verschiedene Nutzergruppen, inkl. behindertengerechte WC-Anlage
 - bauliche Massnahmen und Einsatz von Sozialarbeiter/innen zur Erhöhung des Sicherheitsgefühls

Ausgewählte Beispiele (2)

- „Raum für Bewegung und Sport“ in Winterthur
 - «Möglichst alle Menschen können nach ihren Wünschen und Bedürfnissen Sport treiben oder sich ohne grosse Einschränkungen bewegen; Entwicklung der Stadt zu einem besser vernetzten Bewegungsraum»
 - Bedürfnisabklärungen, Befragungen, Begehungen, «kooperative Planung», proaktives Konfliktmanagement
 - Merkblätter zu verschiedenen Themen (z.B. bewegungsfreundliche Strassen und Wege, Sicherheit, altersgerechte öffentliche Aussenräume)
 - Bewegung und Begegnung von besonderer Bedeutung für Senior/innen, aber auch Ruhe- und Rückzugsräume (z.B. sightgeschützte Sitz- und Liegeplätze) bis hin zu barrierefreien Toiletten

Folgerungen

- Unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten und -bedürfnisse in verschiedenen Teilen der älteren Bevölkerung: Bewegungsfreundlichkeit meint unterschiedliche Dinge für verschiedene Gruppen älterer Menschen
- Partizipation der Zielgruppe in der Planung und Notwendigkeit von Zielgruppenanalysen
- differenzierte Angebote für unterschiedliche Gruppen von älteren Menschen (z.B. Barrierefreiheit insbesondere in der Nähe von Wohn- und Pflegeheimen, Tempo-20-Zonen)
- Intergeneration vs. Entflechtung

Schlussbemerkungen

Es gibt bereits viele erfolgversprechende Ansätze und Umsetzungen, an die angeknüpft werden kann.

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!